

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕНЬ У ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ ЖІНОК 21–35 РОКІВ

Мирослав Галета

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. У сучасній теорії та практиці оздоровчого фітнесу проблема індивідуалізації навантажень у групових програмах набуває особливої актуальності. Це зумовлено необхідністю поєднання масовості занять із забезпеченням їх ефективності, безпечності та довготривалої прихильності учасників. Традиційно групові заняття базуються на стандартизованих моделях тренувального впливу, що вступає у суперечність із доведеним фактом значної міжіндивідуальної варіабельності адаптаційних реакцій організму на фізичні навантаження [5]. Особливої значущості ця проблема набуває для жінок першого періоду зрілого віку (21–35 років), для яких характерні специфічні фізіологічні, гормональні та психоемоційні особливості, що впливають на переносимість навантажень, темпи відновлення та мотивацію до занять [2]. У цьому контексті індивідуалізація розглядається як ключовий фактор підвищення ефективності оздоровчих програм.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати підходи до індивідуалізації навантажень у групових фітнес-програмах для жінок 21–35 років на основі аналізу сучасних наукових джерел та визначити найбільш ефективні інструменти їх реалізації.

Матеріали і методи дослідження. У роботі використано комплекс загальнонаукових методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; систематизація сучасних підходів до програмування фізичних навантажень; порівняльний аналіз концепцій стандартизації та персоналізації тренувального процесу; контент-аналіз емпіричних досліджень щодо адаптації до силових і функціональних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив наявність двох провідних підходів до організації навантажень у групових фітнес-програмах. Перший базується на принципі стандартизації, що передбачає використання уніфікованих тренувальних програм із фіксованими параметрами інтенсивності та обсягу. Його перевагами є простота реалізації та організаційна зручність, однак він не враховує індивідуальні особливості учасників. Другий підхід ґрунтується на концепції персоналізованого тренування, що передбачає адаптацію навантаження відповідно до індивідуальних характеристик (рівень підготовленості, функціональний стан, мотивація). Доведено, що такі програми забезпечують більш виражені позитивні зміни фізичного стану, проте їх реалізація у груповому форматі є методично складною [1].

У сучасній науковій дискусії формується компромісний підхід – «індивідуалізація в межах стандартизації», який передбачає збереження

структури заняття при варіативності тренувальних стимулів [4]. Основними інструментами його реалізації є: диференціація навантажень (варіювання амплітуди рухів, темпу, рівня складності вправ, використання різного обладнання); авторегуляція інтенсивності, що дозволяє адаптувати навантаження до поточного функціонального стану; варіативність вправ як чинник підвищення нейром'язової адаптації та профілактики тренувального плато; використання цифрових технологій для оперативного контролю ЧСС та енерговитрат.

Встановлено, що застосування відносних параметрів навантаження у групових програмах сприяє більш однорідним фізіологічним реакціям і зниженню ризику перевантаження. Водночас надмірна варіативність може знижувати специфічність тренувального впливу, що свідчить про необхідність оптимального балансу. Окрему увагу приділено психоемоційним аспектам індивідуалізації. Доведено, що ефективність занять значною мірою залежить від мотиваційних чинників, зокрема задоволення потреб у автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Групові заняття створюють сприятливі умови для цього, однак потребують індивідуалізації комунікації, стилю взаємодії тренера та емоційного супроводу [3]. Разом із тим у науковій літературі підкреслюється суперечливість окремих підходів. Зокрема, використання суб'єктивних шкал може бути недостатньо точним у новачків, а цифрові технології – створювати ризик «перевантаження даними». Це підтверджує необхідність інтеграції різних методів контролю та індивідуалізації.

Висновки. Індивідуалізація навантажень у групових фітнес-програмах є необхідною умовою підвищення їх ефективності, безпечності та мотиваційної привабливості для жінок 21–35 років. Сучасна наукова дискусія відображає перехід від жорстко стандартизованих моделей до гнучких адаптивних систем, що поєднують переваги групового формату та персоналізації. Найбільш ефективним є підхід «індивідуалізація в межах стандартизації», який реалізується через диференціацію навантажень, авторегуляцію, варіативність вправ і цифровий моніторинг. Важливим компонентом індивідуалізації є врахування психоемоційних факторів і мотиваційних установок, що визначають довготривалу прихильність до занять. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою оптимальних моделей інтеграції об'єктивних і суб'єктивних методів контролю навантаження у групових умовах.

Список використаної літератури.

1. Guo, X., Cao, G., Tang, Y. *et al.* 36-Week personalized resistance training improves muscle function and circulating myokines in older women with possible sarcopenic obesity: a randomized clinical trial. *BMC Geriatr.* 2025. Vol. 25. Art. 702. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06355-0>.
2. Kraemer W. J., Fragala M. S., Ratamess N. A. Evolution of resistance training in women: History and mechanisms for health and performance. *Sports Med Health Sci.* 2025. Vol. 7, Iss. 5. P. 351–365. DOI: 10.1016/j.smhs.2025.01.005.
3. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and

psychological health / N. Ntoumanis et al. *Health Psychol Rev.* 2021. Vol. 15, Iss. 2. P. 214–244. DOI: 10.1080/17437199.2020.1718529.

4. Optimizing High-Intensity Functional Training Performance: Individualized Load Prescription vs. Standardized Weights / A. Oliver-López et al. *Sports.* 2026. Vol. 14, Iss. 3. Art. 108. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports14030108>.

5. Xiao H., Ren J. Inter-Individual Heterogeneity in Aerobic Training Adaptations: Systematic Review of the Evidence Base for Personalized Exercise Prescription. *Life.* 2025. Vol. 15, Iss. 12. Art. 1932. DOI: <https://doi.org/10.3390/life15121932>.